

بولتن دانشگاه ویکتوریا برای حمایت
سلامت روان دانشجویان ایرانی

**University of Victoria Bulletin to
support Mental Health of Iranian
Students**

زن زندگی آزادی
Woman, Life, Freedom

پاییز 1402

Fall 2023



Handout 4

Introduction

Over the past year, our homeland Iran has experienced significant social and political transformations, evoking a mix of emotions within us – from hopeful anticipation to more complex feelings. Many of us saw these changes as heralds of a brighter future, eagerly awaiting positive news from our beloved country. However, this optimism was short-lived. The events of the past year have left us grappling with emotions of sadness, overwhelm, and even anger. For some, especially those contending with immigration challenges, the impact has been even more profound. That's why we've put together this handout to support Iranian students and to boost the mental health within our community. The authors of this handout are Iranian students like you; our goal in creating these bulletins is to provide you with messages of support because we know that sometimes all students feel overwhelmed with the pressure of school, but even more so when world events from our home countries increase our anxiety.

In this series of handouts, we aim to provide support and guidance. We begin by delving into the history of social movements that have catalyzed positive changes in societies around the world. By examining examples and learning from them, we aim to reignite hope and counter pessimistic thoughts about the future. This section is designed to remind students that transformative social change is a long process which requires boosting social knowledge, awareness and demand over time. Moving forward, we explore practical psychological techniques to alleviate stress and anxiety. From mindfulness exercises to managing obsessive thinking and cultivating positive self-talk, this segment equips students with tools they can readily incorporate into their daily lives. Our goal is to empower students with effective strategies that promote mental well-being and help them navigate the challenges they may face.

Additionally, we offer a diverse range of activities in the following sections, all aimed at boosting mood and enhancing overall well-being. Whether it's engaging in physical exercise, practicing meditation, connecting with nature, enjoying music, or pursuing personal hobbies, these activities encourage self-care and provide moments of relaxation and joy.

Recognizing the importance of seeking support, we highlight available resources on campus in the final section. From counseling services to health facilities and academic support, we provide contact information for each resource, ensuring students know where to turn if they need assistance. It's our aim to make sure every student is aware of the available support network, fostering an environment where seeking help is encouraged and normalized.

In conclusion, these four handouts are offered as practical tools to uplift the mental health and overall well-being of Iranian students. Our intention is to infuse hope, offer practical strategies for stress management, inspire engaging activities, and inform students about the resources within their reach. Remember, as you navigate these materials, you're not alone on this journey. Life has its ups and downs, but your inner strength, resilience, and wisdom will guide you towards a brighter and healthier future.

The Power of Social Movements

South African Anti-Apartheid Movement (1948-1994)

The South African Anti-Apartheid Movement was a decades-long struggle against the racist apartheid policies enforced by the government, which discriminated against non-white South Africans, segregating them and denying them basic human rights.

The country is one of the few in Africa never to have had a coup, and regular elections have been held for almost a century. However, the vast majority of Black South Africans were not enfranchised until 1994. During the 20th century, the black majority sought to claim more rights from the dominant white minority, which played a large role in the country's recent history and politics. The National Party imposed apartheid in 1948, institutionalising previous racial segregation.

In response, various resistance movements emerged, advocating for racial equality, justice, and an end to the oppressive system. Leaders like Nelson Mandela, Walter Sisulu, and Desmond Tutu played pivotal roles in organizing protests, boycotts, and acts of civil disobedience.

The Anti-Apartheid Movement garnered international support, with people worldwide participating in campaigns to pressure the South African government to end apartheid. Boycotts of South African products and calls for economic sanctions against the country's regime became widespread.

Over time, the movement's efforts culminated in significant changes within South Africa. The release of Nelson Mandela from prison in 1990 marked a turning point, leading to negotiations between the government and anti-apartheid leaders. These negotiations ultimately resulted in the dismantling of apartheid and the inauguration of Nelson Mandela as South Africa's first black president in 1994.

After a long struggle by the African National Congress and other anti-apartheid activists both inside and outside the country, the repeal of discriminatory laws began in the mid-1980s. Since 1994, all ethnic and linguistic groups have held political representation in the country's liberal democracy, which comprises a parliamentary republic and nine provinces. . The successful ending of the South African Anti-Apartheid Movement marked a triumph for justice, human rights, and equality. It serves as a powerful example of how persistent and united efforts can bring about positive change, even in the face of extreme adversity.



Figure 2-Frederik de Klerk and Nelson Mandela shake hands at the Annual Meeting of the World Economic Forum held in Davos in January 1992



Figure 2- Sign from the Apartheid era in South Africa:
FOR USE BY WHITE PERSONS.
THESE PUBLIC PREMISES AND THE AMENITIES THEREOF HAVE BEEN RESERVED FOR THE EXCLUSIVE USE OF WHITE PERSONS.
By Order Provincial Secretary

This was not a coup that happens over a night. It took persistence and hope to make social reform and provide better life for people. The movement's legacy continues to inspire struggles for justice and equality worldwide.

Psychological Tricks to Alleviate Stress

Cognitive Reframing:

Cognitive reframing is a cognitive-behavioral technique that involves identifying negative thought patterns and replacing them with more balanced and positive perspectives. It helps challenge irrational beliefs and reduce stress associated with negative thinking.

How to Practice Cognitive Reframing:

Pay attention to your thoughts when you feel stressed or anxious.

Identify any negative, catastrophic, or irrational thoughts you may be having.

Question the accuracy and validity of those thoughts.

- Are they based on evidence or assumptions?
- How likely are they to happen?
- Are they likely or are we worrying too much about an unlikely event?

Replace negative thoughts with more realistic and positive ones. Focus on problem-solving and constructive thinking. If you are interested in guiding your thoughts and controlling the impact of negative thoughts on your mood, read this [link](#). Also this [worksheet](#) can help you organize your thoughts.

Activities to Boost Your Mood

Spending Time in Nature:

Connecting with the natural world has a rejuvenating effect on mental and emotional well-being. Spending time outdoors exposes individuals to fresh air, sunlight, and the calming presence of nature.

you can start by taking short walks in a nearby park, nature reserve, or simply around the campus. These walks provide an opportunity to disconnect from screens and immerse yourself in the natural

A worksheet for cognitive reframing. At the top is a cloud-shaped box labeled "What I'm Thinking". Below it are two rectangular boxes: "Facts Supporting The Thought" on the left and "Facts Contradicting The Thought" on the right. At the bottom is a larger rectangular box labeled "Is this thought based on evidence or opinion?".

Figure 4- Cognitive reframing exercise

A worksheet for Socratic questioning. It features a central cloud-shaped box labeled "What I'm Thinking". Surrounding it are eight circular boxes, each containing a question: "How likely is this scenario? Is it a worse case scenario?", "Is the situation as black and white as it seems?", "Could I be misinterpreting the facts?", "How did this thought come to me? Was my source reliable?", "Could others have different perspectives? Like what?", "Am I entertaining this thought out of habit? Or do the facts truly support it?", "Am I looking at ALL the facts? Or just 'supporting' facts?", and "Could I be overinflating the facts?".

Figure 4-Socratic Questioning

environment. Cadboro Bay and Holydene Park are two great spots close to campus that you can spend a few moments and enjoy nature.

Outdoor Recreation:

Activities like hiking, picnicking, or even star-gazing. These experiences can be both enjoyable and conducive to reducing stress. You can follow Iranian community social media or join university clubs to learn more about events. Also, don't step back and wait, initiate a group hike yourself with friends, classmates or colleagues at work. There might be looking for events but are waiting for someone to invite them!

By engaging in these activities, students can proactively enhance their mood and overall well-being. The key is to encourage them to prioritize self-care, allocate time for enjoyable pursuits, and find activities that resonate with their interests and preferences. Consistently integrating these activities into their routines can contribute to a more positive and resilient outlook on life.

Campus Resources for Support

To do these activities there are numerous clubs on campus that manage and organize events for social outdoor/indoor activities. As an example UVic surfing club holds numerous events every year across island, to provide interested students with enjoyable experience. Hiking club also has weekly plans. UVic scuba diving club, UVic outdoor club also has plans and events for interested students. By joining these clubs not only you get your hands on new experiences, but also you meet new people and make new friends on campus. Both experience will boost you mood and fill your energy for a productive week. Don't forget to get in touch with UVic clubs on orientation week and also UVic Club weeks. If you have missed these events, no problem! You can always reach out to them online and join their events. Find a complete list of clubs [here](#).

Final Message

By drawing strength from the South African Anti-Apartheid Movement, embrace the relaxing benefits of progressive muscle relaxation, cherish the rejuvenating effects of outdoor recreation, and tap into the empowerment of online resources and apps. Remember, history and your own experiences show that seeking support is a powerful step on your journey to well-being, and you have the inner resources to make positive changes in your life and don't forget: [THIS SHALL TOO PASS!](#)



Figure 5- Uvic Snow Club



Figure 6-UVic Scuba diving club



Figure 7-UVic outdoor Club

مقدمه

در سال گذشته، سرزمین مادری ما ایران تحولات اجتماعی و سیاسی قابل توجهی را تجربه کرده است. بسیاری از ما مجموعه ای از احساسات مختلف را تجربه کردیم - از انتظار امیدوار تا خشم و ناامیدی و احساسات پیچیده‌تر. بسیاری از ما این تغییرات را به عنوان طلایه ای از آینده‌ای روشن دیدیم و با شوق منتظر خبرهای مثبت از سرزمینمان بودیم. با این حال، این امید به زودی رنگ باخت. وقایع سال گذشته باعث ما شد که با احساسات اندوه، سرخوردگی و حتی خشم روبرو شویم. برای برخی، به ویژه کسانی که با چالش‌های ابتدای مهاجرت مواجه هستند، تأثیر این تغییرات حتی عمیق‌تر بود. به همین دلیل ما این بولتن را برای حمایت از و کمک به سلامت روان دانشجویان ایرانی دانشگاه ویکتوریا تهیه کرده‌ایم. نویسندگان این بولتن دانشجویان ایرانی مانند شما هستند. هدف ما از ایجاد این بولتن‌ها ارائه پیام‌های حمایتی به شما است، چرا که به خوبی آگاهیم که فشار ناشی از مهاجرت و تحصیل در کشور دوم گاهی ممکن است از توان تحمل ما فراتر رود به ویژه زمانی که موطن ما، جایی که دوستان و خانواده و عزیزان ما را در خود دارد در التهاب است.

در این مجموعه از بولتن‌ها، هدف ما ارائه حمایت، ارائه راهنمایی‌های کاربردی و یادآوری راهکارهای موثر روانشناختی است. ما با مرور تاریخچه جنبش‌های اجتماعی که تغییرات مثبتی را در جوامع جهان به وجود آورده‌اند، شروع می‌کنیم. با مطالعه نمونه‌ها، هدف ما احیای امید و مقابله با اندیشه‌های منفی درباره آینده است. این بخش به طراحی شده است تا به دانشجویان یادآوری کند که تغییرات و اصلاحات اجتماعی در طول زمان امکان‌پذیر است و با امید به آینده و ادامه راه می‌توان انتظار تغییرات مثبتی در آینده جنبش آزادی خواهانه ایران داشت.

در بخش بعد تکنیک‌های روان‌شناختی عملی را برای کاهش استرس و اضطراب بررسی می‌کنیم. از تمرینات ذهن‌آگاهی تا مدیریت افکار منفی و تربیت خودباوری مثبت، این قسمت دانشجویان را با ابزارهایی آشنا می‌کند که می‌توانند به راحتی در زندگی روزمره‌شان برای مقابله با استرس به کار ببرند. هدف ما افزایش خود آگاهی و توانمندی دانشجویان و کمک به مقابله با چالش‌های آینده است. علاوه بر این، ما در قسمت‌های بعدی فهرستی از فعالیت‌های متنوع ارائه می‌دهیم، که همه به هدف افزایش خلق و بهبود روحیه وجود دارند. این فعالیت‌ها از ورزش‌های فیزیکی، تمرینات مدیتیشن، ارتباط با طبیعت، لذت بردن از موسیقی یا پیگیری سرگرمی‌های شخصی متنوع است. این فعالیت‌ها تشویق به خودمراقبتی می‌کنند و تکنیک‌هایی برای آرامش و شادی را ارائه می‌دهند.

در قسمت نهایی به شناسایی اهمیت جستجوی حمایت می‌پردازیم و منابع موجود در دانشگاه را معرفی می‌کنیم. از خدمات مشاوره تا امکانات بهداشتی و حمایت تحصیلی، اطلاعات تماس برای هر منبع را ارائه می‌دهیم، تا دانشجویان بدانند در صورت نیاز به چه کسی می‌توانند مراجعه کنند. هدف ما اطمینان حاصل کردن از این است که هر دانشجویی از شبکه حمایتی موجود آگاه است. هدف دوم این بخش شرم زدایی از حمایت جویی و تقویت فرهنگی است که اولاً پذیرش مشکل و ثانیاً طلب کمک را تشویق می‌کند.



تصویر 1- نلسون ماندلا و فردریک کلرک در نشست سالانه مجمع اقتصاد جهانی در سال 1992 در داوس



تصویر 2- نشانه ای از دوران آپارتاید در آفریقای جنوبی:

برای استفاده توسط افراد سفید پوست. این اماکن عمومی و امکانات رفاهی آن برای استفاده انحصاری از سفیدپوستان رزرو شده است.

با دستور دبیر استان

قدرت جنبش های مدنی:

جنبش ضد آپارتاید آفریقای جنوبی (1948-1994)

جنبش ضد آپارتاید آفریقای جنوبی مبارزه ای چند دهه ای علیه سیاست های نژادپرستانه آپارتاید بود که توسط دولت اعمال علیه غیرسفیدپوستان آفریقای جنوبی اعمال می شد. دولت آفریقای جنوبی با تبعیض سیستماتیک افراد را بر اساس رنگ پوست جدا می کرد و حقوق اولیه بشر را از رنگین پوستان سلب می کرد.

این کشور یکی از معدود کشورهای آفریقایی است که هرگز سابقه کودتا نداشته و تقریباً یک قرن است که انتخابات منظم در آن برگزار شده است. با این حال، اکثریت قریب به اتفاق سیاهپوستان آفریقای جنوبی تا سال 1994 از حق رای برخوردار نبودند. در طول قرن بیستم، اکثریت سیاهپوستان به دنبال حقوق بیشتر و برابر با اقلیت سفیدپوست بودند و این روحیه عدالت جویانه نقش بزرگی در تاریخ و سیاست اخیر این کشور ایفا کردند. حزب ملی آفریقای جنوبی در سال 1948 آپارتاید را تحمیل کرد و به جداسازی نژادی که تا پیش از این نیز وجود داشت رسمیت بخشید.

در پاسخ، جنبش های مقاومت مختلفی با هدف برابری نژادی، عدالت و پایان دادن به نظام ظالمانه پدید آمدند. رهبرانی مانند نلسون ماندلا، والتر سیسولو و دزموند توتو نقش اساسی در سازماندهی اعتراضات، تحریم ها و اقدامات نافرمانی مدنی ایفا کردند.

جنبش ضد آپارتاید با مشارکت مردم در سراسر جهان در کمپین هایی برای تحت فشار قرار دادن دولت آفریقای جنوبی برای پایان دادن به آپارتاید، حمایت بین المللی را به دست آورد در سراسر جهان تحریم محصولات آفریقای جنوبی و درخواست برای تحریم اقتصادی علیه رژیم این کشور گسترده شد.

با گذشت زمان، تلاش های جنبش با تغییرات قابل توجهی در آفریقای جنوبی به اوج خود رسید. آزادی نلسون ماندلا از زندان در سال 1990 نقطه عطفی بود که منجر به مذاکرات بین دولت و رهبران ضد آپارتاید شد. این مذاکرات در نهایت منجر به برچیده شدن آپارتاید و تحلیف نلسون ماندلا به عنوان اولین رئیس جمهور سیاه پوست آفریقای جنوبی در سال 1994 شد.

پس از مبارزه طولانی مدت توسط کنگره ملی آفریقا و دیگر فعالان ضد آپارتاید در داخل و خارج از کشور، لغو قوانین تبعیض همه گروه های قومی و زبانی در لیبرال دموکراسی کشور که شامل یک جمهوری پارلمانی و 9 استان است، نمایندگی سیاسی دا جنوبی، پیروزی عدالت، حقوق بشر و برابری بود. این به عنوان نمونه ای قدرتمند از این است که چگونه تلاش های مداوم

ناملايمات شديد ايجاد كند. اين يك كودتا نبود كه در يك شب اتفاق بيفتد. براي انجام اصلاحات اجتماعي و فراهم كردن زندگي بهتر براي مردم، پشتكار و اميد لازم بود. ميراث جنبش همچنان الهام بخش مبارزات براي عدالت و برابري در سراسر جهان است.

ترفندهای روانشناختی برای کاهش استرس

چارچوب بندی مجدد شناختی:

چارچوب بندی مجدد شناختی یک تکنیک شناختی-رفتاری است که شامل شناسایی الگوهایی است که در ذهن ايجاد افکار منفی می کند. این تکنیک کمک می کند تا این الگوها با دیدگاه های متعادل تر و مثبت تر جایگزین شود و از این طریق ايجاد افکار منفی در آینده را کمتر می کند و باورهای غیرمنطقی را به چالش می کشد و استرس و تشویش را کاهش می دهد.

نحوه تمرین ساختار مجدد شناختی:

برای تمرین این تکنیک زمانی که احساس استرس یا اضطراب می کنید به افکار خود توجه کنید.

هر گونه افکار منفی، فاجعه آمیز یا غیرمنطقی که ممکن است داشته باشید را شناسایی کنید.

صحت و اعتبار آن افکار را زیر سوال ببرید. از خود بپرسید:

- آیا این افکار مبتنی بر شواهد یا فرضیات هستند؟
- احتمال وقوع آنها چقدر است؟
- آیا آنها محتمل هستند یا ما بیش از حد در مورد و رویداد بعید نگران هستیم؟
- اگر این افکار پیش بیاید من چه راه حلی دارم؟
- آیا می توانم این راه حل را اجرایی کنم و مشکل را حل کنم؟

افکار منفی را با افکار واقعی و مثبت جایگزین کنید. بر حل مسئله و تفکر سازنده تمرکز کنید. اگر علاقه مند به هدایت افکار و کنترل تاثیر افکار منفی بر خلق و خوی خود هستید، این [لینک](#) را بخوانید. همچنین این [کار برگ](#) می تواند به شما در سازماندهی افکار تان کمک کند.

فعالیت هایی برای تقویت روحیه شما

گذراندن زمان در طبیعت

ارتباط با دنیای طبیعی اثری مثبت و اثبات شده ای بر سلامت روانی و عاطفی دارد. گذراندن وقت در خارج از منزل، افراد را در معرض هوای تازه، نور خورشید قرار می دهد و به طور طبیعی هورمون های شادی بخش را در بدن ایجاد می کند.

ایجاد عادت گذراندن زمان در طبیعت را می توانید با پیاده روی کوتاه در یک پارک نزدیک، ساحل و کوه یا به سادگی در اطراف محوطه دانشگاه شروع کنید. این پیاده روی فرصتی را برای جدا شدن از دغدغه های روزمره و همیشگی و غوطه ور شدن در محیط طبیعی فراهم می کند. خلیج کادبووو و پارک هالیدن دو نقطه عالی نزدیک به محوطه دانشگاه هستند که می توانید لحظاتی را بین کلاس ها با در استراحت ناهار سپری کنید و از طبیعت لذت ببرید.

سرگرمی بیرون از خانه:

فعالیت هایی مانند پیاده روی، پیک نیک یا حتی تماشای ستاره ها می تواند هم لذت بخش و هم برای کاهش استرس مفید باشد. می توانید شبکه های اجتماعی جامعه ایرانی را دنبال کنید یا به باشگاه های مختلف دانشگاه بپیوندید تا درباره رویدادها بیشتر بدانید. این رویدادها به شما کمک می کند هم از تجربه بودن در طبیعت لذت ببرید و هم با جمع های جدید با علائق مشترک آشنا شوید و دوستان جدید پیدا کنید.

هرچند در کلاب های دانشگاه رویدادهای بسیار متنوع و متعددی وجود دارد اما برای کمک به سلامت روان خود لازم نیست منتظر رویدادی بمانید. خودتان با دوستان، همکلاسی ها یا همکاران در محل کار، قرار پیاده روی گروهی، بازی تخته ای یا ورزشهای سبک بگذارید. ممکن است در ابتدا کمی سخت باشد اما بدانید همه دانشجویان کمابیش نیاز به دوستی های جدید دارند و اکثریت منتظر کسی هستند که آنها را دعوت کند!

با درگیر شدن در این فعالیت ها، دانش آموزان می توانند به طور فعال خلق و خوی و سلامت روان خود را بهبود دهند. نکته کلیدی این است که خود را ملزم کنید تا مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید و با وجود مشغله بسیار بخشی از زمان خود را برای کارهای لذت بخش اختصاص دهید و فعالیت هایی را پیدا کنید که با علائق و ترجیحات شما همخوانی داشته باشد. ادغام مداوم این فعالیت ها در برنامه روزانه شما می تواند به ایجاد یک دیدگاه مثبت تر و سازنده در زندگی کمک کند.

What I'm Thinking

Facts Supporting The Thought

Facts Contradicting The Thought

It this thought based on evidence or opinion?

صویر 3- تمرین چارچوب شناختی

How likely is this scenario?
Is it a worst-case scenario?

Is the situation as black
and white as it seems?

Could I be misinterpreting
the facts?

How did this thought come
to me? Was my source reliable?

What I'm Thinking

Could others have different
perspectives? Like what?

Am I entertaining this thought
out of habit? Or do the facts
truly support it?

Could I be overinflating
the facts?

Am I looking at ALL the facts?
Or just 'supporting' facts?

صویر 4- سوالهای چالشی در چارچوب بندی شناختی



تصویر 5- کلاب یخ دانشگاه ویکتوریا



تصویر 6- کلاب غواصی دانشگاه ویکتوریا



تصویر 7- کلاب فضای باز دانشگاه ویکتوریا

منابع دانشگاه برای پشتیبانی از دانشجویان

برای انجام این فعالیت ها، کلاب های متعددی در محوطه دانشگاه وجود دارد که رویدادهای متنوعی را برای فعالیت های اجتماعی در فضای باز/سرپوشیده مدیریت و سازماندهی می کنند. به عنوان مثال، باشگاه موج سواری UVic رویدادهای متعددی را هر ساله در سراسر جزیره برگزار می کند تا تجربه لذت بخشی را برای دانش آموزان علاقه مند فراهم کند. باشگاه پیاده روی نیز برنامه های هفتگی دارد. باشگاه غواصی UVic، باشگاه فضای باز UVic نیز برنامه ها و رویدادهایی برای دانشجویان علاقه مند دارد. با پیوستن به این باشگاه ها نه تنها تجربیات جدیدی به دست می آورید، بلکه با افراد جدیدی آشنا می شوید و دوستان جدیدی در محوطه دانشگاه پیدا می کنید. هر دو تجربه خلق و خوی شما را تقویت می کند و انرژی شما را برای یک هفته پربار پر می کند. فراموش نکنید که هفته آغاز هر ترم و همچنین هفته های UVic Club فرصت خوبی برای آشنایی با باشگاه های UVic است. اگر این رویدادها را از دست داده اید، مشکلی نیست! همیشه می توانید به صورت آنلاین با آنها تماس بگیرید و به رویدادهای آنها بپیوندید. لیست کامل باشگاه ها را [اینجا](#) ببینید.

سخن پایانی:

گفته معروفی معروف وجود دارد: هر کسی که می شناسید، در میانه جنگی که شما از آن خبر ندارید پس با هم و با خودتان مهربان باشید. زندگی شامل لحظات خوب و بد زیادی است. روزهای سخت در دانشگاه یا محل کار، اخبار منفی، دشواری های مالی و غیره ممکن است با چالش های مهاجرت به عنوان یک دانشجوی بین المللی تلاقی کند و شما را در مقابل چالش های جدیدی قرار دهد. به یاد داشته باشید خود مراقبتی در این روزهای پر کار برای شما بسیار مهم است. با مکانیسم های دفاعی و روش های مقابله که متحصر به شماست و برای شما بهترین بازدهی را دارد، آشنا شوید و از آن ها برای بهبود سلامت روان استفاده کنید. از دوستان خود، جامعه ایرانی یا منابع موجود در دانشگاه کمک بخواهید. همیشه به خاطر داشته باشید که روزهای دشوار نیز سپری خواهند شد همانطور که شادی ها هم دیر نپایید.